

**The Effect of Meditation Healing Exercise with Mozart's Classical Music on  
Sleep Quality and Blood Sugar Levels in Diabetes Mellitus Type II Patients  
at RSU Royal Prima Medan in 2025**

***ABSTRACT***

**Background:** Patients with Type II Diabetes Mellitus often face dual health challenges: unstable blood glucose levels and diminished sleep quality due to nocturia and anxiety. Non-pharmacological approaches, such as meditation healing exercise (MHE) paired with Mozart's classical music, are believed to induce relaxation that leads to clinical improvements. **Objective:** This study aims to analyze the effect of meditation healing exercise accompanied by Mozart's classical music on sleep quality and blood glucose levels among Type II DM patients at RSU Royal Prima Medan. **Methods:** This research employed a quasi-experimental design with a one-group pre-test post-test approach. The study population consisted of 32 Type II DM patients selected through total sampling. Measurement instruments included the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and a Blood Glucose Meter (BGM). Data were analyzed using the Paired Simple T-Test. **Results:** The findings revealed an improvement in "Good" sleep quality from 6.3% to 21.9% post-intervention. Statistically, there was a significant impact on sleep quality with a p-value of 0.002. Additionally, average blood glucose levels decreased from 419 mg/dL to 375.56 mg/dL with a significance level of  $p < 0.001$ .

**Keywords:** Type II Diabetes Mellitus; Mozart Music; Blood Glucose; Sleep Quality

**Pengaruh Meditation Healing Exercise dengan Musik Klasik Mozart  
terhadap Kualitas Tidur dan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes  
Melitus Tipe II di RSUD Royal Prima Medan Tahun 2025**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Penderita Diabetes Melitus (DM) tipe II sering kali menghadapi masalah kesehatan ganda, yakni ketidakstabilan kadar glukosa darah dan penurunan kualitas tidur akibat gejala nokturia serta kecemasan. Pendekatan non-farmakologis seperti meditation healing exercise (MHE) yang dikombinasikan dengan musik klasik Mozart diyakini mampu memberikan efek relaksasi yang berdampak pada perbaikan klinis pasien. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intervensi meditation healing exercise dengan iringan musik klasik Mozart terhadap kualitas tidur dan kadar gula darah pada pasien DM tipe II di RSUD Royal Prima Medan. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah quasi-experimental dengan pendekatan one group pre-test post-test. Populasi penelitian mencakup 32 pasien DM tipe II yang diambil menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen pengukuran menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Blood Glucose Meter (BGM). Analisis data dilakukan dengan uji Paired Simple T-Test. **Hasil:** Temuan menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur kategori "Baik" dari 6,3% menjadi 21,9% sesudah intervensi. Secara statistik, terdapat pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur dengan nilai p-value 0,002. Selain itu, terdapat penurunan rata-rata kadar gula darah dari 419 mg/dL menjadi 375,56 mg/dL dengan tingkat signifikansi  $p < 0,001$ .

**Kata Kunci:** Diabetes Melitus Tipe II; Musik Mozart; Gula Darah; Kualitas Tidur